



”Mitä sinä toivot?”

Ikääntyneiden kehitysvammaisten mielipiteiden ja mielenkiintojen
selvittäminen

Sosiaalialan koulutusohjelma,
sosionomi
Opinnäytetyö
29.10.2010

Tytti Hirvonen

Koulutusohjelma		Suuntautumisvaihtoehto
Sosiaalialan koulutusohjelma		Sosionomi AMK
Tekijä/Tekijät		
Tytti Hirvonen		
Työn nimi		
"Mitä sinä toivot?" Ikääntyneiden kehitysvammaisten mielipiteiden ja mielenkiintojen selvittäminen.		
Työn laji	Aika	Sivumäärä
Opinnäytetyö	Syksy 2010	36
TIIVISTELMÄ <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää mielenkiintoja, ajatuksia, toiveita, ominaisuuksia, esteitä sekä mahdollisuuksia erilaisin haastattelumenetelmin neljältä ryhmäkodissa asuvalta ikääntyneeltä kehitysvammaiselta. Haastattelujen avulla saatiin ikääntyneiden kehitysvammaisten ääni kuuluviin ja opinnäytetyössä esiteltävien ja käsiteltävien tietojen perusteella suunniteltiin myös kahdelle osallistuneelle Senioripäivätoimintaa. Kuten haastattelut, toiminta on suunnitelmallista, tavoitteellista mutta myös toimintakykyä ylläpitävää tai nostavaa.</p> <p>Opinnäytetyö on kvalitatiivinen. Toiveiden ja kiinnostuksen selvittämiseen käytettiin erilaisia sovellettuja ja muunneltavia haastattelumenetelmiä. Tarkoituksena oli ottaa huomioon erilaiset tiedossa olevat ja mahdollisesti haastattellessa ilmenevät kommunikointi- ja ymmärrysongelmat, jonka takia haastatteluja ei suunniteltu tarkasti etukäteen. Tietoja kerättiin avoimien haastatteluiden, karttojen sekä Talking Mats-keskustelumaton avulla.</p> <p>Tuloksina saatiin haastattelujen avulla tarkkoja sekä ohjaavia ideoita, jotka kuvasivat haastateltavien menneisyyttä, mielenkiintoja sekä toiveita. Esille tuli myös asukkaiden havaitsemia rajoitteita tai esteitä. Kirjatut tiedot olivat merkityksellisiä ikääntyneille kehitysvammaisille, sillä ne otettiin vastaan merkityksellisinä ja arvokkaina. Haastatteluissa esille tulleet asiat yhdistettiin analysoidessa teemoin.</p> <p>Johtopäätöksenä opinnäytetyöni aineistosta voi päätellä, että haastatellut tietävät mitkä asiat heitä kiinnostavat, mikä on mielekäästä, epämiellyttävää ja jopa mahdotonta. Nämä ovat yleensä tuttuja tai ennen koettuja.</p>		
Avainsanat		
kehitysvammaisuus, ikääntyminen, toimijuus, yksilöllisyys		

Degree Programme in		Degree
Social Services		Bachelor of Social Services
Author/Authors		
Tytti Hirvonen		
Title		
"What are your wishes?" Opinions and Interests of the Elderly with Disabilities.		
Type of Work	Date	Pages
Final Project	Fall 2010	36
<p>ABSTRACT</p> <p>The objective of this final project was to study opinions, interests and wishes of the elderly with disabilities for these were the main factors for building senior activities for them in a group home. The activities provided for people with disabilities usually take place in day centres but as aging among people with disabilities becomes more usual it is important to provide them with customer-oriented activities in their group homes.</p> <p>This final project was qualitative. The interviews were based on the theme of interests and wishes, and the interviewing methods in this final project were applied and variable. This was important when considering the problems the four elderly with disabilities had in communication and understanding. While selecting different interviewing methods, the most important idea was that diversity provided a fair possibility for every interviewee. Interviewing during conversations was either spontaneous or structured.</p> <p>The results of this final project were significant for the group home and the elderly with disabilities. By means of the results, it was possible to plan activities that were customer-oriented. The results showed that the elderly mostly shared the same interests or it was possible to combine them in senior activities. Most of the interests and wishes reflected the life that the elderly with disabilities had lived and what they had experienced during their lives. Animals, food and nature were the most common subjects that became apparent during the interviews.</p> <p>As a conclusion, it can be said that elderly people seem to prefer enjoying things they know to be enjoyable and safe. In my opinion, these different interviewing methods were supported, and as a result, it became possible to find out interests and wishes without predetermining answers. This was possible because possible and existing communication problems were taken into consideration as early as the planning of the interviews started.</p>		
Keywords		
elderly with disabilities, applied interviews, senior activity, customer-oriented,		

1 JOHDANTO	1
2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	2
3 TUTKIMUKSEN TAUSTAA JA KÄSITTEITÄ	2
3.1 Kehitysvammaisuus	3
3.2 Ikääntyminen	4
3.2.1 Fyysinen vanheneminen	5
3.2.2 Psyykkinen vanheneminen	6
3.2.3 Sosiaalinen vanheneminen	7
3.3 Yksilöllisyys	8
3.4 Toimijuus	9
3.5 Senioripäivätoiminta	10
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	13
4.1 Kohderyhmä	13
4.2 Aineiston hankinta	13
4.2.1 Avoin haastattelu	14
4.2.2 Kartta	15
4.2.3 Talking Mats	16
4.3 Analyysi	18
5 TUTKIMUKSEN TULOKSET	19
5.1 Eläimet ja luonto	19
5.2 Ruoka	20
5.3 Askartelu ja käsityöt	20
5.4 Sanalliset ja kuvalliset tarinat	20
5.5 Laulut	21
5.6 Urheilu ja pelit	21
5.7 Ryhmäkodissa oleminen ja sieltä poistuminen	22
6 JOHTOPÄÄTÖKSET	22
7 POHDINTA	26
8 LÄHTEET	31

1 JOHDANTO

Ikääntyminen ja kehitysvammaisuus ovat haastavia lähtökohtia palveluiden kehittämiseksi, sillä kuten valtaväestössä iästä ja sukupuolesta riippumatta on niin monta mielipidettä kuin on kohderyhmässä henkilöitä. Asiakaslähtöisen toiminnan pohjana ja ohjaajana kun on aina asiakas, oli henkilön toimijuus kuinka passiivista tai aktiivista tahansa. Jyrki Jyrkämä pohti ja määritteli henkilön toimijuutta Gerontologi-lehdessä (4/2008:190-) kaikenlaiseksi toiminnaksi, jolla ihminen vaikuttaa omaan elämäänsä. Tässä oli lähtökohta tässä käsiteltävälle opinnäytetyölle.

Opinnäytetyöni tehtävänäni oli havainnoida viittä ja haastatella neljää ikääntynyttä kehitysvammaista ja selvittää siten heidän toiveet, mahdollisuudet ja mielipiteet. Kolme haastattelua tehtiin vuonna 2009 ennen Senioripäivätoiminnan alkamista ja yksi 8kk toiminnan alkamisen jälkeen syyskuussa 2010. Haastattelujen valinnan ja toteutuksen lähtökohtana oli muunneltavuus ja sovellettavuus ennen tai kesken haastattelun. Haastatteluiden oli tarkoitus olla yksinkertaisia ja sovellettavia, jolloin ymmärrys toimii molemmin puolin.

Vuorovaikutukseen perustuvien haastattelujen aikana tarkoituksena oli olla aidosti läsnä tilanteessa sekä kuunnella, ymmärtää ja kunnioittaa. Haastatteluissa selvitettävät asiat perustuivat täysin haastateltaviin ja heidän annettiin tuoda haluamansa asiat esille merkityksellisinä hänelle itselle, opinnäytetyön tekijälle sekä suunniteltavalle toiminnalle. Vuorovaikutuksen ja siihen liittyvän tunnistamisen ja tulkitsemisen on koettu erittäin tärkeäksi osaksi kehitysvammaisen ihmisen elämänlaatua. Kehitysvammaisilla saattaa olla vaikeuksia ymmärtämisessä tai kommunikoinnissa, jonka takia heidän kanssa toimivilla ihmisillä on tärkeä merkitys kommunikoinnin sallimisen ja mahdollistamisen kannalta. (Launonen 2007: 82)

Opinnäytetyöni toimi alkutyönä tärkeälle uudelle palvelulle, jonka tarve oli havaittu esimiehen ja työntekijöiden toimesta. Opinnäytetyöni avulla saatujen tietojen perusteella rakennettiin kahdelle haastatteluihin osallistuneelle henkilölle Senioripäivätoimintaa Eteva kuntayhtymän asumisyksikköön Porvoossa.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyössäni haastattelin Eteva kuntayhtymän neljää ikääntynyttä kehitysvammaista heidän ryhmäkotiensa arjessa saadakseni tietoon heidän mielenkiintoja, ajatuksia, toiveita, ominaisuuksia, esteitä sekä mahdollisuuksia. Opinnäytetyöni aiheen sain Porvoon asumispalveluiden esimieheltä, joka koki yhdessä kahden ryhmäkodin työntekijöiden kanssa, että toimintaa edeltävälle työlle on tarvetta. Opinnäytetyön lisäksi haastatteluissa tulleiden mielipiteitä käytettiin asukaslähtöisen, toimintakykyä ylläpitävän ja mielekkään Senioripäivätoiminnan suunnittelemisessa. Senioripäivätoiminta on yksi Eteva kuntayhtymän tarjoamista palveluista, jonka kohderyhmänä ovat ikääntyneet eläkkeelle jääneet tai jäämässä olevat kehitysvammaiset.

Tavoitteenani on haastatella huomioiden jokainen osallistunut ikääntynyt kehitysvammainen yksilönä ja mahdollistaa siten heidän kommunikointinsa. Tutkimusta tehdessä käytän erilaisia haastattelumenetelmiä tämän taatakseni. Tavoitteenani on tehdä heidät merkityksellisiksi esiin tulleiden asioiden ja mielipiteiden avulla. Viitekehyksenä tutkimuksessa on toimijuus, yksilöllisyys sekä voimaantuminen. Tutkimuskysymykseni ovat: mitkä asiat kiinnostavat ikääntyneitä kehitysvammaisia, millaisia toiveita tai unelmia heillä on sekä koetaanko joku mahdottomaksi.

3 TUTKIMUKSEN TAUSTAA JA KÄSITTEITÄ

Kehitysvammaisille asumis-, työtoiminta- sekä asiantuntijapalveluita tarjoavan Eteva kuntayhtymän toiminta-ajatuksena on antaa apua, tukea ja asiantuntevia ratkaisuja toimintakyvyn haasteisiin vammaisuuden ja sosiaalisuuden saralla. Palveluiden tarve selvitetään asukkaan, hänen läheisten sekä asiantuntijoiden kanssa ja tarvittavia palveluita pyritään tarjoamaan parhaalla mahdollisella tavalla. (Eteva kuntayhtymä)

Ikääntyneille kehitysvammaisille Eteva kuntayhtymän asumispalveluissa on tarjolla Senioripäivätoiminta-palvelupaketti, jonka toteuttamisesta yksittäiselle asukkaalle päättää hänen kotikuntansa. Senioripäivätoiminnalla on erilaisten sosiaalisten ja elämyksellisten asioiden lisäksi toimintakykyä ylläpitävää tai nostavaa vaikutusta, jolla on ikään-

tyessä suuri merkitys. Itse kehitysvammaisuuden merkitys ikääntyessä ei ole automaattinen tai välttämättä merkittävä, mutta se on tärkeä ottaa huomioon suunnitellussa arkea ja erilaista toimintaa. (Eteva kuntayhtymä 2010; Järveläinen, Vesala, Numminen, Ainali 2005)

Erilaisista diagnooseista ja lisäominaisuuksista riippumatta, elämänlaadulla on merkitystä ihmisen ikääntymiseen ja toimintaan. Kehitysvammaisten on elämänsä aikana mahdollista saada erilaisia elämänlaatua parantavia palveluita, tukitoimia sekä tukia lakien ja asetusten perusteella jos ne ovat tarpeellisia. Nämä eivät kuitenkaan takaa yhteiskunnan ja ympäristön ymmärrystä ja tukea elämälle, jonka vaikutukset voivat heijastua henkilön identiteetin muodostumiseen ja kehittymiseen. (Kaski (toim.), Manninen, Pihko 2009)

3.1 Kehitysvammaisuus

Amerikan kehitysvammaliitto eli American Association on Intellectual and Developmental Disabilities (myöhemmin AAIDD) on määritellyt kehitysvammaisuuden sisältävän laaja-alaisesti erilaisia vaikeuksia, rajoituksia tai puutteita kehityksessä, ymmärtämisessä, oppimisessa sekä käyttäytymisessä, kattaen sekä fyysisen että älyllisen puolen. Kehitysvammaisuus voi johtua esimerkiksi kromosomipoikkeavuudesta, kehittyessä tai syntyessä saadusta vammasta, sairaudesta tai tapaturmasta. Aina ei kuitenkaan syytä pystytä osoittamaan. Nämä erilaiset ilmenemismuodot vaikeuttavat jokapäiväistä toimintaa älyllisen tai fyysisen poikkeavuuden takia. Sekä fyysinen että älyllinen kehitysvamma voi olla olemassa ilman toista, mutta usein nämä kulkevat käsi kädessä. (AAIDD 2010; Kaski ym. 2009: 16–17; Seppälä 2010)

Kehitysvammaisuuden määrittelyyn käytetään erilaisia tautiluokitteluja, jotka mittaavat toimintakyvyn eri osa-alueita. Älyllistä kehitysvammaa voidaan määritellä älykkyysosamäärällä, jolloin mitataan esimerkiksi oppimista, ongelmien ratkaisukykyä ja ymmärrystä. Älykkyysosamäärän lisäksi on erilaisia testejä, jotka määrittelevät henkilön käsitteiden ymmärtämisen ja käyttämisen, sosiaalisten taitojen sekä kykyjen rajallisuutta. Kattavan tutkimisen ja arvioinnin avulla saa parhaimman kuvan henkilön toimintakyvystä ja siten pystytään muodostamaan henkilölle tarvittava apu ja tuki. Erilaisia luokitteluja tai määrittelyjä käyttäessä tulee kuitenkin ottaa huomioon itse henkilö, eikä

määritellä henkilöä vain erilaisten tuloksien perusteella. (AAIDD 2010; Kaski ym. 2009: 15–19.)

Kehitysvammaisuus voi ilmetä jo ennen syntymää ja AAIDD on määritellyt kehitysvammaisuuden ilmenemisen alkavan ennen 18vuoden ikää. Suorituskyvyn laskiessa aikuisena älyllisen kehitysvamman ilmetessä, määritellään henkilö dementoituneeksi kehitysvammaisen sijaan. Tutkimisesta ja erilaisista havainnointimahdollisuuksista huolimatta useat kehitysvammaiset jäävät ilman heille suotavia palveluita, sillä he eivät erilaisista syistä tule asiantuntijoiden tietoisuuteen lakien takaamista palveluista ja tukitoimista huolimatta. Tähän voi vaikuttaa esimerkiksi omat tai läheisten ennakkoluulot ja pelot, väärä luokittelu, epäselvyys tai epätietoisuus. (AAIDD 2010; Kaski ym. 2009: 16–24; Seppälä 2010.)

Kehitysvammaisten elämiselle on asetettu Suomen perustuslaissa ja Yhdistyneiden Kansakuntien yleiskokouksen antama kehitysvammaisten oikeuksien julistuksessa samanlaiset oikeudet kuin muillekin ihmisille yhteiskunnassa. Vuonna 1971 annettu Yhdistyneiden Kansakuntien kehitysvammaisten oikeuksien julistus nimeää oikeuksien suojelemisen, hyvinvoinnin ja kuntouttamisen turvaamisen, kykyjen kehittämisen ja normaaliin elämään sopeutumisen edistämisen tarpeelliseksi ja tehtäväksi ruumiillisesti ja henkisesti vajaakykyisille henkilöille. (Kaski ym. 2009: 159–160.) Perustuslain 6§ kieltää syrjimisen ja eri asemaan asettamisen vammaisuuteen tai muuhun ominaisuuteen perustuen taaten jokaiselle yhdenvertaisuuden. (Suomen perustuslaki 1999/731 6§) Suomen allekirjoittama Yhdistyneiden kansakuntien laatima ihmisoikeussopimus vuodelta 2006 käsittelee vammaisten oikeuksia yleissopimuksena. Allekirjoittaessaan sopimuksen velvoitettiin Suomi luomaan yhdenvertaisesti toimivia yhteisöjä, joissa vammaisen ihminen voi toimia kuten muut ihmiset (Viitala, Wiinikka, Åkerblom 2007: 43).

3.2 Ikääntyminen

Vanheneminen alkaa yleensä sukukypsän iän jäädessä historiaan, elintoiminnot hidastuvat kudosten toiminnan heiketessä. Ikääntymiseen vaikuttavat kaikilla ihmisillä elletyjen kalenterivuosien lisäksi elämäntapa, erilaiset sairaudet ja vammat. Kehitysvammaisten vanheneminen tapahtuu siis periaatteessa samalla tavalla kuin normaaleilla ihmisillä, mutta heidät määritellään vanhuksiksi yleensä jo 45-60vuoden ikäisinä. Kehitysvam-

maisilla vanhenemista edistävät erilaiset liitännäissairaudet, krooniset ja akuutit sairaudet sekä vammoista johtuva passiivinen elämäntyyli. Älyllisen kehitysvamman ei ole huomattu vaikuttavan ikääntymiseen edistävästi, toisin kuin erilaisten kromosomipoikkeavuuksien. Yhtenäistä kuvaa ei siten saada määritelmällä ikääntynyt kehitysvammainen, kehitysvammaisten yksilöllisyydestä johtuen. Odotettavissa olevan eliniän noususta johtuen, heidän vanhusikärajaa tullaan nostamaan tulevaisuudessa. (Portin 2003: 302–312; Numminen ym. 2005: 7–12; Kaski ym. 2009: 236.)

Ikääntymiselle tulisi olla erilaisia mittareita, sillä aina kalenterivuosi ei mittaa oikeaa tilannetta. Kehitysvammaisilla ikääntymisen havaitseminen on hankalaa henkilön toimintakyvyn rajoitteiden takia. Ikääntyminen määritelläänkin yleensä fyysisesti, psyykkisesti sekä sosiaalisesti, sillä ikääntyminen ei tapahdu vain yhdellä osa-alueella vaan vaikutukset tulevat ilmi eri tavoin jokaisessa. Henkilö koetaan yleensä ikääntyneeksi, jos hänellä on vanhuuden tuomia muutoksia havaittavissa ja ne vaikuttavat toimintakykyyn. (Numminen, ym. 2005: 11–12.)

Ikääntymisen kokonaisvaltaisuus on huomioitu myös gerontologisessa hoitotyössä, jossa Heikkisen (2003) mukaan otetaan huomioon vanhuuden prosessin vaikutukset ja pyritään yleiseen hyvinvointiin sairauksien hoidon lisäksi taitojen, kykyjen ja voimavarojen ylläpitämisen ja tukemisen kautta. Kokonaisvaltainen huomioiminen edellyttää hoitotyön ammattilaiselta paljon tietoa fyysistä, psyykkisistä ja sosiaalisista tekijöistä, muutoksista ja niiden vaikutuksista ikääntyneeseen ja hänen lähipiiriin. Tiedon ja taidon kohdatessa on kuitenkin mahdollista tukea ikääntyneen toimintakykyä parhaimmalla tavalla. (Eloranta, Punkainen 2008: 9–34; Heikkinen 2003: 363–370.) Tasapainoisen ikääntymisen tukemiseksi tulisikin ottaa huomioon fyysinen ympäristö, sosiaaliset taidot ja mahdollisuudet, mielenterveys, fyysinen vointi ja kyvyt sekä yksilön tavoitteet (Heikkinen 2002: 29).

3.2.1 Fyysinen vanheneminen

Fyysinen vanheneminen on kehon rappeutumista, johon liittyy muun muassa lihasten jäykkyyttä tai erilaisia kulumia, jotka vaikeuttavat liikkumista ja jokapäiväistä toimintaa. Tätä voi kuitenkin hidastaa hyvillä elämäntavoilla, terveydenhoidolla, liikunnalla

sekä psyykkisin ja sosiaalisin keinoin. Fyysisen vanhenemisen tuomia muutoksia ei kuitenkaan voi palauttaa, vaan ne johtavat asteittain kehon heikentymiseen lisäten henkilön haavoittuvuutta. Fyysisten muutoksien nopea eteneminen, lisääntyminen tai laihduminen on yleensä merkki sairaudesta, jonka hoitamatta jättäminen edistää vanhene- mista entisestään. (Eloranta, Punkanen 2008: 9; Portin 2003: 302–313; Kaski ym. 2009: 236.)

Fyysistä ikääntymistä edistävät sairauksien lisäksi niukka ravinto ja liikunnan puute. Nämä aiheuttavat aineenvaihdunnan häiriöitä, jotka vähentävät lihasvoimaa, lisäävät luun menettämistä ja siten vaikuttavat toimintakykyyn ja avun tarpeeseen. Vanhetessa myös kehon koostumus muuttuu lihasmassa vähentyessä ja rasvakudoksen kasvaessa, johtuen lihaskudoksen sekä muiden proteiinien ja luiden mineraalien vähenemisestä. Fyysisen ikääntymisen hidastamiseksi olisi siis hyvä syödä ravitsevasti ja harrastaa liikuntaa säännöllisesti. (Rantanen 2003: 313–328; Suominen 2003: 88–93.)

3.2.2 Psyykkinen vanheneminen

Psyykkisellä vanhenemisella tarkoitetaan kognitiivisten toimintojen kuten muistamisen, oppimisen ja luovuuden muutoksia. Omien taitojen ymmärtäminen sekä asioiden yksityiskohtaisuuden havaitseminen ja huomioon ottaminen auttavat oman toiminnan suunnittelemista, ohjaamista ja tavoitteen saavuttamista. Kognitiivisia toimintoja ei voi olla ilman älyllistä kyvykkyyttä. (Ruoppila: 119–124.)

Psyykkinen toimintakyky on aina sidonnainen vuorovaikutukseen ympäristön kanssa ja omalla toiminnalla pyritään vastaamaan erilaisiin vaatimuksiin, odotuksiin ja saamaan arvostusta. Psyykkinen toimintakyky muuttuu sekä yksilön kehittyessä että vanhetessa sosiaalisten roolien suoriutumisen ja sosiaalisiin tilanteisiin osallistumisen kautta. Älykkyys, minäkäsitys ja itsearvostus muodostuvat psyykkisen toimintakyvyn avulla ja kyvyttömyys näissä saattaa aiheuttaa turhautumista ja vetäytymistä sosiaalisista tilanteista. (Ruoppila 2002: 119–124.)

Psyykkisen toimintakyvyn aleneminen huomataan yleensä ensimmäisenä suoritusnopeuden ja uuden oppimisen hidastumisena. Psyykkinen vanheneminen voi myös muut-

taa persoonallisuutta turhautumisien tai vanhenemista edistävien sairauksien takia. Kaikkien toimintojen hidastuessa ikääntymisen myötä, tulisi henkilön antaa toimia kuitenkin itsenäisesti toimissa joissa hän siihen pystyy. Liiallinen hoputtaminen tai puolesta tekeminen vaikuttaa fyysisen lisäksi psyykkiseen vanhenemiseen, sillä ikääntynyt voi kokea olevansa kykenemätön osallistumaan ja vaikuttamaan omaan elämäänsä. Ikääntyvän ihmisen ja hänen taitojensa, historiansa sekä mielenkiintojensa arvostaminen tukee tervettä vanhenemista ja voi tukea vanhenemista kaikilla osa-alueilla. (Kaski ym. 2009: 236; Ruoppila 2002: 119–124.)

Psyykkisen vanhenemisen mittaamiseksi tulisi tietää ja tuntea hänen lähiympäristönsä sekä sosiaalinen verkosto. Psyykkisen toimintakyvyn ja suorituskyvyn osa-alueisiin kuuluu myös mielenterveys, henkilön kykeneväisyyden lisäksi. Erilaiset sairaudet voivat vaikuttaa kognitiivisiin toimintoihin, joten niiden hoito ja ennaltaehkäisy hidastetaan toimintojen hiipumista ja tuetaan psyykkistä toimintakykyä. (Ruoppila 2002: 121–124.)

3.2.3 Sosiaalinen vanheneminen

Sosiaalinen asema muuttuu ikääntyessä henkilön lähipiiriin ja yhteiskunnan odotusten ja vaatimusten mukaisesti. Sosiaalisen vanhenemisen voi siis käsittää vuorovaikutuksen ja sosiaalisten verkkojen muuttumisena. (Marin 2003: 75–78; Kaski ym. 2009: 236.)

Selkeää määritelmää käsitteelle sosiaalinen vanheneminen ei ole, mutta vanheneminen sosiaalisessa ympäristössä tarkoittaa sosiaalisen identiteetin, roolin ja odotusten muuttumista henkilökohtaisista ja yhteiskunnallisista syistä ja odotuksista johtuen. Sosiaalinen verkosto muuttuu monista eri syistä, ei siis vain vanhenemisestä johtuen, mutta ikääntyessä uudet roolit ja rakenteet tulevat mukaan esimerkiksi naisen identiteetin ja roolin muuttuessa myös äidiksi, anopiksi ja isoäidiksi tai lapsen aikuistuessa ja hänen vanhempien kuollessa. (Marin 2003: 72–91)

Ikääntyminen vaikuttaa aina sosiaaliseen verkostoon esimerkiksi ystävien kuollessa tai fyysisen ikääntymisen tuomien ongelmien takia. Oleellista kuitenkin on muiden ihmisten käyttäytyminen ikääntynyttä kohtaan. Vastavuoroisessa kohtaamisessa ihminen otetaan huomioon yksilönä, hänelle annetaan turvallinen olo ja hänen sosiaalisuus mahdol-

listetaan hänelle mahdollisin keinoin. Sosiaalinen vanheneminen voi siis myös olla positiivista kun vastapuolelle annetaan mahdollisuus osallistua vuorovaikutukseen, jolloin vaikutetaan myös siihen miten ikääntynyt näkee itsensä. (Marin 2003: 75–77.)

Usein sosiaalinen vanheneminen nähdään vuorovaikutustaitojen vähenemisenä, yksinäisyyden lisääntymisenä sekä kykenemättömyytenä hoitaa omia asioitaan yhteiskunnassa (Jyrkämä 2003: 267–271). Kehitysvammaisilla sosiaalinen elämä ei välttämättä vähene ikääntyessä, sillä he yleensä muuttavat ongelmien lisääntyessä omista asunnoista ryhmäkotiin tai muuhun asumismuotoon, jossa on muita ihmisiä läsnä. Näin sosiaaliset tilanteet, niiden mahdollisuudet ja ympäristöt voivat lisääntyä ikääntyneellä, vaikka työelämä olisi takanapäin. Vanhenemisen osa-alueet vaikuttavat aina toisiinsa, joten sosiaalisten positiivisten tilanteiden lisääntyessä voidaan edesauttaa fyysisen ja psyykkisen vanhenemisen hidastumista tai hetkellistä pysähtymistä (Ruoppila 2002: 120–122).

3.3 Yksilöllisyys

Ikääntyneiden yksilöllisyys tulisi huomioida ikääntyneitä kohdatessa, sillä tietyn iän tai sanojen ikääntynyt tai vanhus ei tulisi määrittää oletusta henkilön toimintakyvystä tai kehon ja mielen tilasta. Jokainen henkilö on yksilö, jonka ikääntymiseen vaikuttaa monia asia ja tämä tulisi myös ottaa huomioon ikääntyneille suunniteltavissa palveluissa. (Helin 2002: 39–41.)

Ihminen toimii mielellään ympäristössä, jossa häntä kunnioitetaan, hän tuntee itsensä merkitykselliseksi ja hänen on mahdollista vaikuttaa omaan elämäänsä. Yksilöllisen historian, nykyhetken ja tulevaisuuden huomioiminen voimavarojen ja suunnitelmien lisäksi auttaa mahdollisesti toimintakyvyn ylläpitämistä ja selviytymistä. (Helin 2003: 339)

Omaan elämään vaikuttaminen pienienkin tavoitteiden asettamisen ja tehtävistä suoriutuminen itsenäisesti tuo tyytyväisyyttä. Yksilöllisyyden huomioimisella on siis suuri merkitys yleisessä toiminnassa, sillä iäkkäillä ihmisillä on voimavaroja, jotka mahdollisesti jäävät huomaamatta. (Helin 2002: 39–41; Helin 2003: 339; Kaski ym. 2009: 10–11.)

3.4 Toimijuus

Toimijuus on tarkoittaa lyhykäisyydessään ihmisen osallisuutta omassa elämässä, joka voi ilmetä myös erilaisissa tilanteissa näkymättömänä. Toimijana ihminen vaikuttaa elämäänsä ja tulevaisuuteensa omista mahdollisuuksista, resursseista, ympäristöstä sekä muista vaikuttavista asioista lähtöisin. Toimijuus tapahtuu aina suhteessa toisiin ihmiseen ja se syntyy, muodostuu ja uusiutuu elämäntilanteen ja muutoksien mukana toimijuuden ainesosien ja rakenteiden muuttuessa. Toimijuus on myös aina yhteisöllisyyden ja yksilöllisyyden jännitettä, jolloin henkilö toimii mahdollisuuksien mukaan suhteessa valtaan. (Jyrkämä 2008: 195–197; Ylilahti 2008: 244.)

Toimijuus koostuu erilaisista modaliteeteista, joihin sisältyy muun muassa elämisen ja olemisen tavoitteet, motivaatiot, mahdollisuudet, pakot, esteet sekä tiedot ja taidot. Nämä modaliteetit eli elämisen tavat ovat haluta, tuntea, voida, täytyä, kyetä ja osata. Modaliteetit muuttuvat prosessinomaisesti ja esimerkiksi kykeneminen saattaa hiipua ikääntyessä eri syistä tai niiden seurauksista. Muuttuminen ja hiipuminen ei silti muuta sitä, että ihminen on oman elämänsä toimija vaikka toimintakykyyn se mahdollisesti vaikuttaakin. Pienen toimijuuden periaatteella ihmisellä on kyky ja mahdollisuus kertoa omaa tarinaa, mutta ilman näitä elämisen tapoja ihminen tarvitsee tukea. (Jyrkämä: 194–196; Ylilahti 2008: 244)

Jyrkämän (2008, 2003) mukaan toimijuuden rakenteiksi on yhden näkökulman mukaan muodostettu ikä, sukupuoli, ajankohta, ympäristö, tausta sekä sukupolvi, jotka muuttuessaan muodostavat uusia rakenteita ja muokkaavat olemassa olevia. Nämä rakenteet ovat kietoutuneet yhteen yhteiskunnallisten rakenteiden sekä menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden kanssa. Esimerkiksi muuttaessa nuorena elämäntaitoja osaamattomana kehitysvammaisena henkilönä ryhmäkotiin, jossa rutiininomaisesti kehitetään ja pidetään yllä arjen toimintoihin liittyviä taitoja, on erilaisessa tilanteessa kuin samaan ryhmäkotiin muuttanut ikääntynyt kehitysvammainen, jolla taitoja on.

Sosiaalisista rutinoituneista toimintakäytännöistä koostuvan arjen analysoiminen on tärkeää toimijuusanalyysissa, sillä itsereflektion ja analysoinnin avulla on mahdollista purkaa vanhentuneita ja rutinoituneita toimintatapoja sekä itsestäänselvyyksiä. Näin kannustetaan toimijuutta, tuetaan toimintakykyä ja tuodaan henkilön toiminta tarpeelli-

seksi ja merkittäväksi. Reflektiivisyydellä tuodaan esille myös elämänkerrallisuus, joka sisältää toimijuuden rakenteita ja ainesosia. Yksilöä analysoidessa keskitytään siihen miten ainesosat ilmenevät suhteessa johonkin, kuka arvioi ja miten sekä yksilöä että toimijuutta ja miten toimijuuden arvellaan muuttuvan ja miten se tulkitaan. (Jyrkämä 2008: 197; Ylilahti 2008: 244)

Toimijuus on siis aina muuttuva prosessina tai kokonaisuutena ja sen tunnistaminen ja analysoiminen on mahdollista. Toimijuuden ymmärrys vaatii ajan ja paikan sidonnaisuuden sekä sosiaaliset järjestelmien ja sosiaalisia toimintakäytäntöjä sisältävien instituutioiden ja instanssien huomioimista. Ainainen prosessuaalisuus, merkityksellisyys, kokemuksellisuus, tulkinnallisuus sekä neuvoteltavuus mahdollistavat määritelmänä kaikenlaisen toimijuuden omalaatuisena sekä elämäntilanteeseen kietoutuneena. (Jyrkämä 2008: 196–197)

Toimijuutta tarkastellessa täytyy muistaa, etteivät yksilöt toimi tyhjiössä vaan elämäntilanteiden jatkumot, katkokset ja murrokset erilaisista syistä ja seurauksista ovat mahdollisia. Toimijuus on hyvä käsittää myös oman itsen refleктоimisena, jolloin rakenteista irrallaan ihminen rakentaa ja muokkaa tulevaisuuttaan ja on siitä vastuussa. Toimijuuden hahmotelmien avulla on mahdollista ymmärtää ikääntymistä ja analysoida arkitilanteita, elämäntilanteita, vuorovaikutusta sekä henkilön asemaa esimerkiksi palvelujärjestelmissä. (Jyrkämä 2008: 197; Ylilahti 2008: 244)

3.5 Senioripäivätoiminta

Eteva kuntayhtymän Senioripäivätoiminta on aloitettu Senioriklubi-toimintamallin perusteella ja se on tarkoitettu ikääntyneille kehitysvammaisille. Senioriklubi-toimintamalli perustuu liikkumiseen ryhmätapaamisissa sekä liikunnallisten kotitehtävien muodossa kotona ja arjessa. Senioriklubin tarkoituksena on ylläpitää ja edistää osallistuvien ikääntyneiden kehitysvammaisten elämänlaatua, vireyttä sekä toimintakykyä. (Järveläinen, Vesala 2007.)

Senioriklubi-projekti aloitettiin Uudenmaan erityispalveluissa (nykyisin Eteva kuntayhtymä) vuonna 2005 yhdessä Kehitysvammaliiton kanssa. Senioriklubi-projektin tarkoituksena oli saada luotua toimintoja ja tapoja, jotka jäisivät pysyviksi toimintamuodoiksi

ja jotka tukisivat asukkaiden mielekästä elämää. Projektin tavoite toteutui, sillä kuntayhtymän asumispalveluille valmistettiin Senioripäivätoiminta-tuote. Senioriklubi-projektin yhteydessä työryhmä määritteli asumispalveluihin liittyvän ikääntyneiden kehitysvammaisten toiminnan Senioripäivätoiminnaksi, jonka tulisi mahdollistaa toimintakykyrajoitteisen iäkkään asukkaan toiminnallisuuden vahvistaminen yksilön vaatimalla tavalla. Senioripäivätoiminnan järjestäminen määriteltiin tapahtuvaksi asumispalveluissa, jossa ryhmäkodin ohjaajat suunnittelevat toiminnan ja toteuttavat sen asukkaiden omassa ryhmäkodissa. (Peltonen 2006: 2.)

Senioripäivätoimintaan osallistuneiden ikä on alustavasti määritelty, mutta kehitysvammaisuuden, toimintakyvyn ja mahdollisuuksien mukaan jokainen on osallistumiskykyinen. Toiminta on tarkoitettu ryhmäkodissa asuville, jotka eivät enää jaksaa tai halua osallistua työ- tai päivätoimintaan täysipäiväisesti tai joka arkipäivä. Senioripäivätoiminta on arkeen sisältyvää toimintaa, joka on asukaslähtöistä, suunnitelmallista, kirjattua, tavoitteellista, tietoista ja toimintakykyä ylläpitävää tai nostavaa. (Senioriverkostopalaverin muistiinpanot 2009a.)

Senioripäivätoiminta on Senioriklubi-projektin jälkeen aloitettu useassa Eteva kuntayhtymän ryhmäkodissa kuntayhtymän nimettyjen seniorityöntekijöiden tuella. Tarkoituksena on kuitenkin, että toiminta on asukkaista lähtevää ja heidän toimintakykyä tukevaa, joten tarkkoja neuvoja ja suunnitelmia ei toiminnalle anneta. Senioripäivätoimintaa suunnitellessa otetaan huomioon asukkaiden toiveet ja ideat, joita sovelletaan yksilöille ja ryhmälle sopiviksi. Toiminnan aikana tuodaan esille vaikuttamisen mahdollisuudet ja siten on myös koettu, että toiminnan hyötyinä on ollut toiminnallisuuden ylläpidon ja nostamisen lisäksi myös omien mielipiteiden esille tuomisen kehittyminen. (Senioriverkostopalaverin muistiinpanot 2009a; Senioriverkostopalaverin muistiinpanot 2009b; Uudenmaan Erityispalvelut 2008.)

Senioripäivätoiminta aloitetaan aluksi pysyvällä ryhmällä, jossa ohjaajat sekä osallistuvat asukkaat pysyvät samoina. Toimintaan osallistumisen tulee kuitenkin olla vapaaehtoista asukkaille ja he saavat jättää osallistumatta toimintaan niin halutessaan ja ilman syytä jos he eivät sitä halua kertoa. Ohjaajat saattavat myös estyä toimintaan osallistumisesta, jonka takia tulisi olla nimettynä varaohjaajia, jotka ovat tuttuja asukkaille. Kun toiminta on alkanut ja ryhmä itsessään tukee toimintaa, on mahdollista kutsua toimin-

taan mukaan toisia asukkaita samasta ryhmäkodista tai muualta. Uuden jäsenen tulisi hyötyä toiminnasta ja osallistumisen tulee olla hänelle tärkeää. (Järveläinen ym. 2005.)

Senioripäivätoiminnan tavoitteena on laaja-alainen toimintakyvyn ylläpitäminen ja tukeminen, jolloin tärkeää on monipuolinen ja asukkaita tukeva toiminta ei toiminnasta syntyvät tuotokset. Senioripäivätoimintaa suunnitellessa ja toteuttaessa on tärkeää huomioida osallistuvien voimavarat ja rakentaa toiminta sellaiseksi jossa voi kokea onnistumisia. Turvallisessa ja luottamuksellisessa ryhmässä asukkaiden ja ohjaajien on hyvä olla ja toimia, jolloin toiminta on hyödyllistä ja kaikkia kunnioittavaa. (Järveläinen ym. 2005; Senioriverkostopalaveri 2009a muistiinpanot; Senioriverkostopalaveri 2009b muistiinpanot)

Senioripäivätoimintaan osallistuneiden toimintakykyä tulisi mitata erilaisin arviointimenetelmin, jotta toimintakyvyn ylläpitoa ja edistämistä voidaan seurata. Näin nähdään edistääkö tai ylläpitääkö senioripäivätoiminta muun arjen toiminnan lisäksi henkilön toimintakykyä. Toimintakykyä säännöllisesti seurattaessa voidaan tarvittaessa puuttua toimintakyvyn mahdolliseen alenemiseen ajoissa. Senioripäivätoiminnan aikana ja sen lisäksi arjessa tulee myös seurata osallistuvien asukkaiden toimintakykyä ja kirjata muutokset tai erilaiset tapahtumat ja teot muistiin. (Järveläinen, Vesala 2007; Järveläinen ym. 2005; Senioriverkostopalaveri muistiinpanot 2009a; Senioriverkostopalaveri muistiinpanot 2009b)

Toiminnan tarkoituksena on olla monipuolista, jolloin toimintaan kuuluu itse toiminnan lisäksi yksilöllisyys, omatoimisuus, voimavarojen tukeminen, vuorovaikutuksellisuus, hyväksytyksi tuleminen sekä kunnioitus (Kivelä - Kivelä 1985: 11–17). Senioripäivätoimintaan tulisikin kuulua esimerkiksi ulkoilua, liikuntaa, musiikkia, muistelemista, sosiaalista toimintaa, pelejä, leipomista, aistikokemuksia sekä retkillä käymistä. (Senioriverkostopalaveri muistiinpanot 2009a; Senioriverkostopalaveri muistiinpanot 2009b)

Senioripäivätoiminnan ohjaajille annetaan vertaistukea ja kahdesti vuodessa järjestetään Senioriverkostopäiviä, jolloin Senioripäivätoiminnan ohjaajat kokoontuvat vaihtamaan kuulumisia, kokemuksia, hyviä ideoita sekä toimintaan varattuja tarvikkeita. Senioriverkostopalavereissa kartoitetaan myös ohjaajien kiinnostusta erilaisiin koulutuksiin ja

yhteisiin tapahtumiin, joita pyritään järjestämään osaamisen ja monipuolisuuden takaamiseksi. Senioriverkostopalaverien jälkeen järjestetään asumispalvelun esimiehille palaveri, jossa esimiehille esitetään ohjaajien senioriverkostopalaverissa nousseita kysymyksiä, ideoita ja toiveita. (Senioriverkostopalaveri muistiinpanot 2009a; Senioriverkostopalaveri muistiinpanot 2009b.)

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Opinnäytetyö on kvalitatiivinen eli laadullinen. Aineiston hankintaan ja analysointiin on käytetty kvalitatiivisia menetelmiä. Tutkimuksessa on käytetty erilaisia haastattelumenetelmiä, jotta haastateltavilta on saatu aineistoa mahdollisimman paljon pienellä määrällä haastateltavia ja haastatteluita.

4.1 Kohderyhmä

Opinnäytetyön kohderyhmänä oli kahden ryhmäkodin ikääntyneet kehitysvammaiset, joista viittä havainnointiin ja neljää haastateltiin. Yhteensä opinnäytetyöhön osallistui seitsemän asukasta, joilta kysyttiin haluavatko he osallistua tutkimukseen. Jokaisen asukkaan lähiomaista tai edunvalvojaa informoitiin kirjeitse tutkimuksen tarkoituksesta, tavoitteesta sekä mahdollisuudesta kieltäytyä tutkimukseen osallistumisesta missä tilanteessa tahansa. Tutkimukseen osallistuminen ei myöskään vaatinut aktiivista osallistumista tai toimintaa.

4.2 Aineiston hankinta

Keräsin aineistoni haastattelemalla. Haastatteluita ajatellen havainnoitiin asukkaita ja arkea kevään 2009 aikana ja haastatteluita tehtiin vuoden 2009 kevään ja syksyn aikana ennen Senioripäivätoiminnan alkamista. Syksyllä 2010 haastateltiin kahta Senioritoimintaan osallistunutta.

Haastatteluissa käsiteltyinä teemoina olivat nykytilanne, mielenkiinnot, mahdollisuudet, toiveet, halukkuus toimintaan sekä ilmi tullessa esteet, haitat ja ongelmat. Tutkimukses-

sa huomioitiin yksilöllisyys ja toimittiin sen mukaisesti, joka vaatii haastattelijalta avoimuutta, empaattisuutta, huomioimista, ymmärtämistä, rohkaisemista ja arvostamista (Heinola 2007: 44–45). Yksilöllisyys oli tärkeä myös siksi, että senioripäivätoiminnan tarkoituksena on olla asukkaista lähtevää ja heidän toimintakykyä ylläpitävää ja tukevaa. Haastattelujen aikana oltiin läsnä tilanteessa, kuunneltiin, kysyttiin mahdollisesti tarkentavia kysymyksiä, arvostettiin mielipiteitä ja otettiin kaikki huomioon ja kirjoitettiin myös ylös.

Aineistoa kerättiin keskustelujen, menneisyyden muistelun sekä kartta- ja Talking Mats-menetelmän avulla. Menetelmien vaihtelevuuden oli tarkoituksena taata kattava kuva asukkaiden mielenkiinnoista ja toiveista, sillä aiheet vaihtelivat hetkittäin ja nousivat keskustellessa tai muistellessa asukkaiden ajatuksista. Suunnitelmallisempia keruumenetelmiä olivat kartta ja Talking Mats-keskustelumatto, joiden aiheet ja kuvat olivat rajallisempia ja tutkijalähtöisempiä. Erilaisten ja useiden haastattelumenetelmien tarkoituksena oli antaa erilaisia vuorovaikutus- ja vaikutusmahdollisuuksia, jotta väärinymmärryksiä ja turhautumisia tapahtuisi mahdollisimman vähän. Erilaisten toimintojen huomioiminen kommunikoiduksi ja näiden toimintojen sallivien tilanteiden luominen vaatii aktiivisuutta, mutta se vähentää turhautumisia, aggressiivista käyttäytymistä sekä vaikuttaa elämänlaatuun positiivisesti. (Kaski ym. 2009: 161–168; Launonen 2007: 82.)

Aineistoa kerätessä kirjattiin kaikki esille tulevat asiat, asiayhteydet ja reaktiot ylös. Aineistoa kerätessä otettiin myös huomioon tiedossa olevat ja mahdolliset kommunikaatio- ja ymmärrysvaikeudet, sillä kaikki haastateltavat eivät puhuneet selkeästi tai ollenkaan. Mahdollisten ymmärtämisvaikeuksien takia kysymykset olivat pieniä ja niitä tarkennettiin tarvittaessa esimerkiksi esimerkkien tai erilaisten sanojen avulla.

4.2.1 Avoin haastattelu

Avoimet haastattelut eli strukturoimattomat haastattelut tapahtuivat arjessa erilaisissa tilanteissa spontaanisti tai suunnitelmallisesti. Haastattelut olivat normaalin keskustelun omaisia, jolloin tilanne oli luonteva ja haastattelu eteni haastattelevan ehdoilla. Haastattelijan kysymyksien tarkoituksena oli keskittyä asukkaan omiin mielenkiintoihin, unelmiin, toiveisiin ja mahdollisuuksiin, mutta ilman valmiita vaihtoehtoja annettiin haasta-

teltavan puhua vapaasti. Jos asukas vaikutti keskustelujen aikana vaivaantuneelta tai hän ei halunnut kertoa toiveitaan tai syitä toiveilleen, ei häntä pakotettu siihen vaan hänen päätöstään kunnioitettiin sellaisena. (Hirsjärvi, Hurmerinta: 2001)

Avoimia haastatteluja ei nauhoitettu, sillä ne tapahtuivat molemmilla haastattelukerroilla spontaanisti. Niissä ilmi tulleet asiat kirjattiin muistiinpanovihkoon. Alettaessa kirjata keskustelussa ilmi tulevia asioita, kerrottiin asukkaalle, että asiat kirjataan ylös ja mihin ilmi tulevia asioita tullaan käyttämään. Samalla tuotiin myös ilmi, että jos asukas ei halua, että asioita kirjataan keskustelusta, saa hän kieltää sen ilman seuraamuksia. Keskusteluista kirjattiin ylös asukkaiden tuomia toiveita, ehdotuksia ja muistelmia. Keskustelussa esille tullessa kirjattiin ylös myös jos asukas toi esille asioita, miksi tietty asia ei hänen kohdalla onnistuisi tai miksi hän haluaisi juuri tällaista toimintaa.

Avoimia haastatteluja tehtiin kaksi kertaa maaliskuussa 2009 ja niihin osallistui kaksi asukasta. Avoimia haastatteluja käytettiin vain henkilöiden kanssa, jotka ymmärtävät puhetta ja jotka osaavat kommunikoida sanoilla monipuolisesti ja omatoimisesti. Näin mahdollistettiin luonteva keskustelu, jossa haastateltavat saivat johtaa keskustelua. Avoimet haastattelut tapahtuivat ryhmäkodin arjessa yleisissä tiloissa tilanteessa, jolloin molemmat asukkaat olivat virkeitä ja puheliaalla tuulella. Haastattelut olivat lyhytkestoisia ja ne alkoivat haastattelijan kysymyksellä olisiko jotain mitä haluaisit tehdä. Haastattelut ne päättyivät kun jompikumpi tai molemmat asukkaat hiljenivät tai poistui-
vat paikalta lepäämään tai kahville. Avoimet haastattelut sopivat näille kahdelle henkilölle hyvin, sillä he osaavat tuoda mielipiteitensä esille ilman apukeinoja tai haastattelijan antamia vaihtoehtoja.

4.2.2 Kartta

Kartta-menetelmän toi esille Eteva kuntayhtymän Senioripäivätoiminnan ohjaajat, jotka olivat käyttäneet ideaa oman Senioriryhmän kanssa. Kartta-menetelmän ideana on tuoda valmiita kuvia asukkaan näkyville, josta hän saa valita haluamiansa kuvia liimattavaksi kartongille. Karttaa varten leikattiin lehdistä kuvia erilaisista asioista mahdollisimman monipuolisesti ja niin, että jokainen voi valita samaa aihepiiriä tarkoittavan kuvan niin halutessaan. Kuvia leikattiin muun muassa erilaisista eläimistä, urheilulajeista, maisemista ja ruoista.

Oletuksena menetelmässä on, että asukas valitsee valmiiksi leikatuista kuvista sellaisia, jotka ovat hänestä mieleisiä, mielenkiintoisia tai tunteita herättäviä. Asukas saa kuvaa valitessaan tai myöhemmin kertoa miksi hän kuvan valitsi, mitä tunteita tai muistoja se hänessä herättää, mitä kuva muistuttaa tai mitä hän kuvan avulla haluaa tehdä tai suunnitella. Sanallinen kertominen ei kuitenkaan ole oletettavaa eikä pakollista. Kartongille muodostuneesta kartasta ja mahdollisesti kuviin liittyvistä esille tulevista asioista poimitaan ideoita, joiden tulee ohjata Senioripäivätoimintaa. Asukkaan poimiessa esimerkiksi kuvan suksista, pyritään sukset tuomaan toimintaan mukaan asukkaan toimintakyvylle mahdollisella tavalla.

Ikääntyneille kehitysvammaisille valittiin tämä haastattelutapa siitä syystä, että heidän sanallinen kommunikointi ei ole niin vahvaa, että vain sanoihin perustuvaa haastattelua olisi voinut käyttää ymmärryksen takaamiseksi ja haastateltavien turhautumisen välttämiseksi. Karttoihin valittiin kuvia eläimistä, kukista, metsästä, peltomaisemasta, maalaistalosta, jäätelöstä, ruoista, kukista, ilmapalloista, polkupyöristä sekä moottoriajoneuvoista.

Karttaa teki kaksi asukasta samanaikaisesti ja läsnä oli tutkijan lisäksi myös kaksi ohjaajaa, jotka auttoivat asukkaita heidän niin halutessaan kuvien poiminnassa ja liimaamisessa. Tämä tapa valittiin siksi, että ohjaajat tunsivat asukkaat hyvin ja he osasivat auttaa asukkaita vain heidän pyytäessä ja apua tarvitessa. Ohjaajat myös ymmärsivät näiden kahden asukkaan valitsemien kuvien tarkoitukset ja kommunikoinnin, ilman tarkentavia kysymyksiä ja väärinkäsityksiä. Kartan tekeminen oli mielekästä ja siinä yhdistyi yhdessä tekeminen, kuunteleminen, ymmärtäminen sekä asukkaan kohtaaminen arvokkaana henkilönä, jonka historia mielipiteet ja sen hetkinen tilanne merkitsevät. (Heinola 2007: 42–46.)

4.2.3 Talking Mats

Talking Mats-keskustelumatto kommunikoinnin apuväline, jonka avulla voidaan tukea mielipiteen ilmaisemista ja keskusteluun osallistumista. Tämä keskustelumenetelmä on puhetta tukeva ja korvaava, joka toimii kun molemmat osapuolet ymmärtävät kuvien

ja/tai sanojen avulla käsiteltävät asiat. Ilman tarvittavaa ymmärrystä kuvista tai niihin liittyvistä sanoista ei keskustelu etene tarkoitetulla tavalla. (Talking Mats 2009)

Talking Mats- keskustelumatto auttaa jäsentämään keskustelua, mutta se auttaa myös muistamaan, ymmärtämään ja ajattelemaan. Sitä käytetään puhevammaisten kanssa, mutta sitä voidaan myös käyttää muiden eri ikäryhmiin kuuluvien ihmisten kanssa jos se helpottaa keskustelua ja ymmärrystä. (Talking Mats 2009) Talking Mats-keskustelumaton kanssa haastattellessa kirjoitettiin ylös mitkä kuvat tulivat kyllä ja mitkä ei puolelle ja mitä asioita asukas toi mahdollisesti esille kuviin liittyen.

Tämän menetelmän avulla haastateltiin kolmea asukasta ja haastattellessa kuvien sisältö tai aihe varmistettiin sanallisesti, jotta ymmärrys taattiin. Tämän haastattelun aikana esillä oli matto ja ohjaajien sekä tutkijan valitsimia tekoja ja esineitä kuvaavia piirrettyjä kuvia. Matto oli jaettu kahtia, jolloin vaihtoehtoina keskusteltaville asioille oli kyllä ja ei. Tähän haastatteluun tarvittiin Talking Mats-menetelmän koulutuksen käynyt ohjaaja, joka tuki käytävää keskustelua kuvien avulla. Menetelmää käytettäessä ei tule kysyä pidätkö tästä tai onko tämä mukavaa kuvaa näyttäessä, jotta kувalle ei anneta haastateltavalle valmista mielipidettä. Talking Mats-keskustelumaton avulla keskustellessa nousi kuvista joskus esille asioita, jotka olivat asukkaalle merkityksellisiä ja hänelle kuvista mieleen tulevia. Keskustelun jälkeen varmistettiin vielä, että asukas oli tyytyväinen kuvien sijainteihin matolla.

Talking Mats-keskustelumattoa käytettiin apuvälineenä haastattelussa yhdelle ikääntyneelle kehitysvammaiselle ennen Senioripäivätoiminnan alkamista ja kahdelle Senioripäivätoimintaan osallistuneelle asukkaalle hieman yli puoli vuotta Senioripäivätoiminnan alkamisen jälkeen. Menetelmää olisi ollut hyvä käyttää näille kahdelle Senioripäivätoimintaan osallistuneelle ennen toiminnan alkamista, jolloin olisi voinut verrata kommunikoinnin vastavuoroisuutta, ymmärrystä sekä aktiivisuutta merkitykselliseen toimintaan osallistumisen jälkeen. Kahden haastateltavan kanssa menetelmä toimi ja esille tuli selvästi mielipiteitä ja myös toiveita omatoimisesti. Yhden haastateltavan kanssa menetelmä ei toiminut tarkoitetulla tavalla ja keskustelussa näytettiin kuvia ja pyydyttiin kuvien asettamisen sijaan nostamaan käsi ylös, jos kuva on mieleinen.

4.3 Analyysi

Haastatelluista tullut materiaali oli alun perin jo kirjallisena muotona, sillä haastatteluiden aikana ei käytetty nauhuria vaan asiat ja mielipiteet kirjattiin muistiinpanovihkoon. Havainnoimalla ja menneisyyttä muistelemalla saamaa tietoa ei analysoitu, vaan opinnäytetyössä käytetty aineisto kerättiin vain erilaisin haastatteluin. Analyysi aloitettiin perehtymällä saatuun aineistoon lukemalla se useaan otteeseen, jotta saataisiin kokonaiskuva vastauksista. Analyysimenetelmänä opinnäytetyössä käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Sisällönanalyysilla saatiin tiivistetyssä muodossa erittelemällä ja yhtäläisyyksiä etsimällä erilaisia teemoja. (Sarajärvi, Tuomi 2009:108.)

Analyysin toisessa vaiheessa purettiin haastattelut kerrallaan ja yhdistettiin aineisto teemoittain leikaten ja liimaten. Teemoiksi ei muodostunut haastatteluissa käytetyt teemat nykytilanne, mielenkiinnot, mahdollisuudet, toiveet, halukkuus toimintaan sekä ilmi tullessa esteet, haitat ja ongelmat. Teemat nousivat aineistosta ja ne kirjattiin myös sellaisinaan sellaisenaan ideoiksi, joiden perusteella Senioripäivätoimintaa suunniteltiin ryhmäkodissa. Aikaisempaa tietoa, ennakkoluuloja tai oletuksia pyrittiin välttämään analysoidessa, sillä tarkoituksena oli keskittyä täysin aineistosta esille nouseviin asioihin.

Muistiinpanoissa haastatteluissa tulleet asiat olivat yhdistettyjä henkilöön nimellä, mutta aineistoa analysoidessa pyrittiin analysoimaan ilman nimeä ja siihen liittyviä ennakkotietoja historiasta, nykyhetkestä, mahdollisuuksista ja esteistä, joita tutkija tiesi toisista enemmän kuin toisista. Tämä ratkaisu tehtiin siitä syystä, että jokaisen haastateltavan esille tuomia asioita käsiteltäisiin tasavertaisina vain haastatteluissa esille tulleiden asioiden perusteella.

Analysoidessa ei rajattu mitään haastatteluissa esille tullutta pois, vaan kaikki pyrittiin ottamaan mukaan. Näin mitään ei jouduttu rajaamaan pois, vaan kaikki otettiin mukaan tutkimukselle ja toiminnalle merkityksellisinä. Teemojen sisällä esille tulleita samantapaisia asioita tai esineitä yhdistettiin, jolloin aineisto tiivistyi. Aineistoa tuodaan esille pienillä sitaateilla tukien sekä haastateltavien tuomien esimerkkien ja mielenkiintojen kautta. Analysoidessa otettiin myös huomioon viimeisen haastattelun erilainen asema Senioripäivätoimintaa edeltäviin haastatteluihin nähden.

5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Keräsin aineiston opinnäytetyöhöni haastattelujen avulla. Haastatteluissa kommunikointiin sanoin, leikatuin kuvin ja Talking Mats-keskustelumaton käytettävien kuvakorttein. Haastattelujen avulla sain toiveita, esteitä, mennyttä ja mielipiteitä esille. Opinnäytetyön tavoitteet täyttyivät haastatteluiden avulla.

5.1 Eläimet ja luonto

Avoimessa haastattelussa keväällä 2009 siirryttiin kysytyistä toiveista muistelemaan menneisyyttä, jolloin molemmat haastatteluun osallistuneet ikääntyneet kehitysvammaiset kertoivat maatilan eläimistä. Ikääntynyt asukas oli lypsänyt nuorempana tädin luona lehmii, jonka jälkeen toinen asukas kertoi karjakkona laittaneen lehmille heinät ja pehkut, luoneen lannan sekä keränneen kananmunat kanalasta. Hän kertoi, että lehmät teurastettiin ja hevonen vietiin muualle ja kuinka kettu oli käynyt kanalassa ja se oli ansalla saatu pois. Lampaat ja siat mainitessa, asukas äänteli kuin kyseiset eläimet. Maatilalla oli myös kilipukki. Maatilalla käymisen ja työskentelemisen jälkeen he eivät olleet nähneet lampaita eikä lehmii.

Talking Mats-keskustelumaton kanssa haastatellessa kissojen ja koirien kuvat laitettiin kaikilla haastattelukerroilla ”kyllä”- puolelle. Keväällä 2010 mukaan otettuja eläimien kuvia yksi asukas katsoi hymyillen ja nimesi jokaisen eläinlajin laittaessaan niitä ”kylä”-puolelle mattoa. Keskustellessa hänen kanssa maatilan eläimistä, mietitytti niiden näkeminen sillä siitä oli kauan kun niitä oli viimeksi nähnyt. Mitään mieltä lehmistä ei oikein oltu, kun se on nyt toisten homma. Syksyllä 2010 toinen asukas myönteli kissan ja koiran kohdalla ja kolmas nauroi iloisena kissan kuvaa näytettäessä.

Kartta tehdessä syksyllä 2009 valittiin kaikki valmiiksi leikatut koirien, kissojen sekä hevosten kuvat liimattavaksi omalle kartalle. Haastattelun aikana tuli esille, että heidän asuntolassa on käynyt koiria ja se on ollut mukavaa. Haastateltavien kartoille päätyi myös puolukkametsän kuvia, pelto- sekä maalaismaisemaa aitalla.

5.2 Ruoka

Avoimessa haastattelussa keväällä 2009 asukkaat kertoivat lypsämisestä, jonka jälkeen siirryttiin muistelemaan rasvaista lämmintä maitoa, josta toiselle tuli mieleen kotijuuston tekeminen. Hänen mielestä kotijuustoa voisi tehdä, koska ”se oli hyvää”. Piparit olivat toisen asukkaan toive.

Talking Mats-keskustelumatolla haastatellessa syyskuussa 2010 ”kyllä”-puolelle laitettiin kahvi, ruoka, herkku ja leipominen sanoen samalla hyvä. Herkkujen kohdalla tuli myös esille, että kahvi ja täytekakku ovat ”nam”. Ruoanlaitto ei kuitenkaan kiinnostanut asukasta. Toisen asukkaan kohdalla leipominen sai molemmat kädet ylös. Kartta-menetelmällä pääsi syksyllä 2009 haastateltavien kartoille jäätelöä, ruokaa sekä kakkua.

5.3 Askartelu ja käsityöt

Avoimessa haastattelussa keväällä 2009 ensimmäinen toive oli kuvien liimaaminen. Asukas kertoi, että oli kutonut puseron, lapasia ja sukkia, mutta ei kuitenkaan uskalla kutoa enää, kun kädet eivät kestä. Toisella haastattelukerralla asukas kertoi, että on nuorempana tehnyt mosaiikkitoita, joita voisi kokeilla vielä.

Keväällä 2010 tehdyssä Talking Mats-keskustelussa neulominen laitettiin ”kyllä”-puolelle, sillä ”tarkoituksena olis vielä tehdä villasukat”. Tämän jälkeen villasukkien kuva laitettiin lepo-kuvassa olevan pojan jalkojen päälle nauraen. Askartelua tarkoittava kuva laitettiin ”ei”-puolelle. Syksyllä 2010 tehdyissä keskusteluissa askartelu oli hyvä ja käsityöt sekä muovailu laitettiin ”ei”-puolelle.

Karttoihin päätyi syksyllä 2009 pääsiäismunia, sekä koristeltu risukranssi. Kartalle valittiin myös iltapalloja.

5.4 Sanalliset ja kuvalliset tarinat

Avoimessa haastattelussa keväällä 2009 asukas kertoi, että tarinoiden kertominen olisi jännää. Haastatteliija ehdotti saduttamista yhtenä vaihtoehtona. Tarinoiden kertomiseen sisältyivät sekä hänelle kerrotut, että hänen kertomat tarinat.

Talking Mats-keskustelussa keväällä 2010 television katsominen laitettiin ”kyllä”-puolelle, sillä ”kyllä se täytyy tykätä”. Syksyllä 2010 tehdyssä haastattelussa elokuva-kuva laitettiin ”ei”-puolelle, sillä asukas ei ole käynyt elokuvissa.

5.5 Laulut

Musiikista keskustellessa avoimessa haastattelussa keväällä 2009 tuli ilmi, että yhden asukkaan lempilauluja ovat hengelliset laulut. Niiden laulaminen laulutuokioissa olisi mukavaa ja kirkkoon voisi mennä joku pyhä.

Syksyllä 2010 tehdyissä Talking Mats- keskustelumatto haastatteluissa musiikin kuunteleminen sekä konsertti – kuvat pääsivät ”kyllä”-puolelle. Toisella asukkaalla tuli konserttikuvasta naurun pyrskähdys ja toinen kertoi omalla kielellään lavatansseissa käymisestä sekä jokavuotisesta Finlandia-talon konsertista. Laulu-kuva päättyi ”ei”-puolelle, mutta asukas osoittaa pianoa, jolloin ehdotetaan musiikin kuuntelemista sanallisesti – se on hyvä.

5.6 Urheilu ja pelit

Urheiluun liittyviä mielipiteitä tuli vain Talking Mats-keskustelumaton ja kartta-menettelyn avulla. Syksyllä 2009 karttoja tehdessä liimattavaksi valittiin polkupyörä sekä sukset.

Talking Mats-keskustelumatoilla haastatellessa keväällä 2010 asukas laittoi lenkkarit sekä tanssin ”kyllä”-puolelle. Lenkkarin yhteydessä asukas sanoi hymyillen menevänsä ”ulos, edes takas”, mutta tanssin kohdalla asukas totesi, ettei tanssiminen enää onnistu. ”Ei”-puolelle samassa haastattelussa menivät myssy sekä hiihtäminen. Myssystä tuli mieleen talven lumityöt ja se, ettei niitä voi tehdä kun käsi on kipeä. Hiihtämisestä tuli esille se, etteivät monot pysy, kun jalka on niin kipeä.

Syksyllä 2010 Talking Mats-keskustelumaton tuella ensimmäistä asukasta haastatellessa kävely, tikanheitto, kalastus, retki sekä korttipelit, palapelit ja pelit pääsivät ”kyllä”-

puolelle ”juu” tai ”hyvä”-sanan vahvistuksella. Tikanheiton kohdalla asukas osoitti ulos, jolloin kysyttiin onko hän kokeillut tikanheittoa – ei ollut. Keilailu, tanssi sekä voimistelu kuuluivat ”ei”-puolelle, kommenttina näille oli ”ei”.

5.7 Ryhmäkodissa oleminen ja sieltä poistuminen

Talking Mats-keskustelumatolla haastatellessa yksi kuva oli lepääminen, sekä keväällä että syksyllä 2010. Kahden asukkaan kohdalla kuva laitettiin ”kyllä” puolelle ja yhden asukkaan matolla ”ei”-puolelle. Yhden asukkaan mielestä lepääminen ruoan jälkeen on ”hyvä”.

Siivoaminen-kuvaa näytettiin vain yhden asukkaan kohdalla Talking Mats-keskustelumatolla haastatellessa. Se sai kommentiksi ”ei, ei, ei” ja päättyi ”ei”-puolelle.

Talking Mats keskustelumatolla haastatellessa keväällä 2010 hieronta laitettiin ”kyllä”-puolelle, sillä asukas oli menossa hierottavaksi nuorelle miehelle. Vierailu-kuvasta asukas sanoi ”juu, otan vastaan”, mutta hänellä ei omien sanojen mukaan ole enää aikaa vierailla. Kyläileminen koettiin positiiviseksi myös toista asukasta haastatellessa syksyllä 2010, joka laittoi vierailun oman maton ”kyllä”-puolelle.

5.8 Muita

Karttoja tehdessä syksyllä 2009 liimattaviksi kuviksi valittiin traktori ja ilmapallot. Talking Mats-keskustelumattoa käyttäessä keväällä 2010 asukas valitsi aurinkolasit ”ei”-puolelle ilman sanallista syytä.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää neljältä ikääntyneeltä kehitysvammaiselta ryhmäkodin asukkaalta mielenkiintoja ja toiveita erilaisin haastattelumenetelmin. Havainnoinnin ja menneisyyden muistelun avulla tutustuin asukkaisiin ja kykenin miettimään erilaisia heille soveltuvia tapoja haastatteluihin. Kehitysvammaisilla saattaa olla

vaikeuksia ymmärtämisessä tai kommunikoinnissa, jonka takia heidän kanssa toimivilla ihmisillä on tärkeä merkitys kommunikoinnin sallimisen ja mahdollistamisen kannalta. (Launonen 2007: 82)

Erilaisia haastatteluja tehtiin yhteensä kuusi, joiden erilaisuudella ja sovellettavuudella pyrittiin asukaslähtöisyyteen, voimaantumiseen, yksilöllisyyteen sekä huomioimiseen. Asukaslähtöisyyden tärkeänä syynä oli identiteetin tukeminen, joka on mahdollista ottaessa huomioon elämänhistoria, sen hetkinen elämäntilanne sekä mahdollinen tulevaisuus (Noppari, Koistinen 2005:163).

Haastatteluja valitessa ja suunnitellessa ei ollut oletuksia asukkaiden toiveista tai kiinnostuksista, sillä esille oli mahdollista tulla mitä vain. Kartta-menetelmässä haastattelijalla oli pieni vaikutus ja mahdollisuus ohjata haastattelua leikkaamiensa kuvien perusteella. Tarkkaa haastattelijasta lähtevää valikointia pyrittiin välttämään sillä, että valittiin useita saman aiheen selkeitä kuvia ja kuvia leikattiin useista eri aihealueiden lehdistä. Talking Mats-keskustelumattoa käytettäessä koin haastattelijan vaikutuksen suurimmaksi, vaikka asukkaalla oli mahdollista sijoittaa haastattelijan esittelemä kuva joko ”kyllä” tai ”ei” puolelle. Tässä menetelmässä haastattelija valitsi haastattelussa käytettävät kuvat selkeistä keskustelukuvista, mutta välttäen liian useita kuvia, ettei haastattelusta tule liian pitkä. Tässä menetelmässä täytyi myös olla tarkka, ettei kuvaa näyttäessä käyttänyt sille positiivista tai negatiivista merkitystä sanoin, ilmeillä tai äänenpainolla.

Haastatteluissa ilmi tulleista asioista voi päätellä, että asukkaat tietävät mitkä asiat heitä kiinnostavat, mitä he haluavat tehdä tai kokea ja mikä on heidän mielestä mielekästä tai epämiellyttävää tai mahdotonta. Miellyttäväksi selvisi viidessä haastattelussa eläimet joka voi johtua siitä, että eläimillä ja luonnolla saattaa olla positiivinen merkitys henkilölle, jos hän on esimerkiksi asunut tai työskennellyt maalla (Heikkinen 2002: 225). Eläimien on myös todettu antavan sisältöä elämään positiivisen vaikutuksen hyvinvointiin. Eläin on aina läsnä, se antaa hyväksyntänsä ja rakkautensa pyyteettömästi, on hoivaas tarpeelle hyvä kohde ja se antaa hoivaa sekä virikettä niin lapselle kuin vanhuksellekin. (Heikkinen 2002: 228–230; Tahvanainen 2004:140–141.)

Asukkaiden voi sanoa myös pitävän mukavista ja heille turvallisista sekä säännöllisistä asioista, sillä esille tulivat usein eläimien lisäksi usein ruoka. Ruoka onkin yksi hoivan

perusosista ja päivää rytmittävä rutiini ihmisen elämässä (Tedre 2003: 60–61). Ruoan psyykkinen ja sosiaalinen merkitys korostuu ikääntyessä ja mielihyvää tuottava ominaisuus koetaan myös turvalliseksi. Tutut ja maukkaat ruoat voivat aktivoida muistelua ja luontevaa vuorovaikutusta. (Suominen 2003: 379)

Haastattelujen aikana huomasin menneisyyden mahdollisen merkityksen, sillä esimerkiksi avoimissa haastatteluissa muisteltiin mitä oltiin ennen tehty kun kysyttiin toiveita ja haluja. Muistelun merkitys on myös huomattu henkilön identiteetille merkitykselliseksi sekä ikääntyneen psyykkistä hyvinvointia edistäväksi. Kuunnellessa ja ollessa kiinnostunut havaitsee keskustelun vastapuoli, että häntä kunnioitetaan sellaisenaan ja siten kasvaa myös luottamus. (Korkiakangas 2002: 173–175)

Haastattelujen perusteella tuli esille realistisia asioita ja toiveita, joiden puitteissa on mahdollista suunnitella monipuolista toimintaa. Tämä oli tärkeää, sillä haastatteluissa esille tulevien asioiden perusteella oli tarkoitus myös rakentaa asukaslähtöistä Senioripäivätoimintaa asukkaille. Kahdesti haastatteluissa mainittiin neulominen, joka toisella kerralla todettiin vaikeaksi käsikipujen takia. Kutomisen lisäksi tuli muita vaihtoehtoja käsillä tekemiselle, kuten mosaiikkityöt, askartelu sekä liimaaminen.

Haastatteluiden aikana tuli ilmi myös perusteluja, joko sanallisesti tai erilaisin liikkein ja äänin selitettynä. Näiden asioiden voidaan analyysin avulla huomata olleen haastateltavalle joko positiivisesti tai negatiivisesti merkityksellisiä. Käsitteissä esitettyyn toimijuuteen sisältyy Jyrkämän mukaan (2008) haluta, tuntea, voida, täytyä, kyetä ja osata. Kuuden haastattelun aikana haastateltavat toivat esille omalta osalta kykenemisen, voimisen, haluamisen sekä täytymisen. Osaamisen ja tuntemisen osa-alueet jäivät mainitsematta, johtuen ehkä siitä, ettei niihin liittyviä vaihtoehtoja annettu haastatteluissa sanallisesti tai kuvallisesti. Mahdollista on myös se, etteivät henkilöt tuo esille osaamista, koska he eivät koe sitä tärkeäksi tai kuten Jyrkämä on todennut yllämainittujen modalityettien muuttuvan ja mahdollisesti hiipuvan ympäristöstä tai eri syistä johtuen.

Haastatteluissa ei kuitenkaan tullut esille uusien asioiden kokeileminen niin, että se olisi haastattelijalle uutena kerrottu. Yksi haastateltavista sanoi kysyessä tikanheitosta, ettei ole sitä kokeillut, kun oli laittanut kuvan Talking Mats-keskustelumaton ”kyllä”-puolelle. Hän ei kuitenkaan kommentoinut peliä tai tekemistä enempää, joten epäsel-

väksi jäi haluaisiko hän sitä kokeilla. Uusien asioiden kokeileminen ja esille tuominen on kuitenkin mahdollista asukkaiden toiveiden puitteissa, sillä on tärkeää tuoda elämyksellisyttä ja yllätyksellisyttä arkeen. Tutussa ympäristössä ja tuttujen elementtien keskellä uusien asioiden havainnoiminen ympäristössä herättävät mielenkiintoa positiivisella tavalla. Huomioiminen voi myös johtaa oppimiseen sekä kokemuksien jakamiseen omien vuorovaikutuskeinojen puitteissa. (Launonen 2007: 82.)

Helin (2003: 229) toi esille ympäristön vaikutuksen ihmisen itsensä kokemiselle. Luontevissa, kunnioittavissa ja sallivissa ympäristöissä ja tilanteissa koetaan itsensä helpommin merkitykselliseksi ja voi siitä syystä tuoda enemmän omia mielipiteitänsä esille ja vaikuttaa omaan elämäänsä. Asukkaat toivat hyvin mielipiteitänsä esille sanoin ja kuvin tai vain toista keinoa käyttäen kaikissa haastattelumenetelmissä. Aikaa ei haastatteluissa käytetty paljoa, jotta haastattelut ovat luontevia vuorovaikutuksellisia tilanteita, joissa henkilö saa kertoa mielipiteensä niin halutessaan. Haastattelu ei vaatinut aktiivista osallistumista ja yhdessä avoimessa haastattelussa läsnä oli kaksi ikääntynyttä kehitysvammaista, joista vain toinen osallistui sanallisesti haastatteluun. Lyhytkestoinen haastattelu koettiin tärkeäksi myös siksi, että mielenkiinto säilyy koko haastattelun ajan.

Haastatteluiden aikana yhteisöllisyys tai identiteetin vahvistaminen tuli esille, riippuen haastattelumenetelmästä. Keskustelujen sekä kartan teon yhteydessä paikalla oli useampi kuin yksi asukas, jolloin yhteisöllisyys oli mukana toiminnassa. Näissä tilanteissa muiden asukkaiden läsnäolo ei haitannut vaan se koettiin toimintaa tukevaksi. Yhteisöllisyyden puitteissa yksilön identiteetti huomioitiin ja sallittiin, jolloin voimaantumiselle sallittiin sekä henkilökohtainen sekä sosiaalinen prosessi. (Siitonen 1999) Karttaa tehdessä asukkaat halusivat aluksi liimata kuvia kartongille itse, jolloin he omasta tahdosta vahvistivat taitojaan. Kuvien asettaminen oli asukaslähtöistä alusta loppuun, sillä asukkaat osasivat heti näyttää mihin mikäkin kuva tulisi liimata.

Kaksi Talking Mats-keskustelumaton avulla haastateltua ikääntynyttä kehitysvammaista olivat osallistuneet Senioripäivätoimintaan hieman yli puolen vuoden ajan ennen syyskuussa 2010 tehtyä haastattelua. Tätä haastattelumenetelmää ei oltu käytetty kyseisille henkilöille tätä ennen, vaan heidän haastattelu oli tehty syksyllä 2009 Kartta-menettelyn avulla. Näitä haastattelukertoja ei siis voi verrata suoraan toisiinsa eri menetelmien takia, mutta henkilöiden ja menetelmien toimivuudella oli huomattavia eroja.

Toinen asukkaista oli puhelias ja kommunikoiva Talking Mats-keskustelumattoa käyttäessä kun taas Kartta-menetelmän aikana hän kommentoi mielestäni vähemmän. Toinen asukas taas valitsi Kartta-menetelmää käytettäessä innokkaasti kuvia, mutta Talking Mats-keskustelumatto ei toiminut hänelle sellaisenaan tarkoitettuna menetelmänä. Näiden haastattelun välillä huomasin jo sen, että erilaiset menetelmät olivat tarpeellisia, jotta asukkaan ääni saatiin kuuluviin.

7 POHDINTA

Opinnäytetyö alkoi asukkaiden ja ryhmäkodin arjen havainnoimisella työharjoittelun alkaessa kyseisessä ryhmäkodissa. Tarkoituksena oli havainnoida ryhmäkodin arkea, sen asukkaita sekä ryhmäkodissa tapahtuvaa toimintaa. Tämän avulla pyrittiin tutustumaan asukkaisiin ja saamaan tietoa, jonka perusteella voisi suunnitella ja valita erilaisia haastattelumenetelmiä. Havainnointia suoritettiin vain yhdessä ryhmäkodissa, jossa havainnoitiin viittä ikääntyneitä asukasta. Havainnointiin eivät osallistuneet kaikki tutkimukseen osallistuneet ikääntyneet kehitysvammaiset, sillä pitkäaikainen ja luonteva havainnoiminen oli mahdollista työharjoittelun ohella vain yhdessä ryhmäkodissa.

Havainnoinnin aikana tutustuin myös Senioripäivätoimintaan Senioriklubi ohjaajan oppaan sekä Senioriklubin loppuraportin lukien, keskustellen kahden Eteva kuntayhtymän senioripäivätoiminnan ohjaajan kanssa sekä osallistumalla Senioriverkostopäiville keväällä ja syksyllä 2009. Tämän perehtymisen tarkoituksena oli ymmärtää Senioripäivätoiminnan ajatus ja tarkoitus. Perehtymisen avulla koettiin myös saavan lisätietoa erilaisista toiminnoista ja niiden soveltamismahdollisuuksista, joka avarsi omaa ajattelua erilaisista mahdollisuuksista.

Koin tärkeäksi myös tutustua havainnoitaviin asukkaisiin paremmin, joten kahden ikääntyneen kehitysvammaisen kanssa muisteltiin menneisyyttä sen merkityksellisyyden takia (Heinola 2007: 42–46), sillä ikääntyneillä menneisyys on tärkeämpi ja pidempi ajanjakso kuin tulevaisuus. Menneisyyttä muistellessa ei käytetty ennalta tutkittua menetelmää vaan menneisyydessä tapahtuneita asioita tullessa esille tartuttiin niihin ja niistä keskusteltiin asukkaan niin halutessa. Tätä menetelmää käytettiin kahden asuk-

kaan kanssa arjen toimintojen yhteydessä, eikä tämän avulla kerätty aineistoa tähän opinnäytetyöhön

Kuten käytetyt haastattelutkin, menneisyyden muistelu tapahtui lyhyinä muistelukertoina, jolloin kysymykset liittyivät aina henkilön kertomaan tarkentavina tai selventävinä. Menneisyyden muistelu tapahtui asukaslähtöisesti arjessa silloin kun menneisyydestä tuli asukkaan toimesta esille jotain, mistä hän halusi kertoa lisää. Menneisyyttä muistella oltiin läsnä aktiivisena kuuntelijana eikä kirjannut ylös muistiinpanoja tilanteessa, vaan kunnioitti kertojaa ja hänen menneisyyttä. Menneisyyden muistelua tehtiin kahden ikääntyneen kehitysvammaisen kanssa, joiden sanallinen kommunikointi on monimuotoista, ymmärrettävää ja ilman apuvälineitä onnistuvaa.

Haastateltujen asukkaiden ryhmäkotien ohjaajat ovat olleet kiinnostuneita ikääntyneiden kanssa tehtävästä monimuotoisesta työstä, jonka tarkoituksena on ylläpitää ja parantaa toimintakykyä sekä elämänlaatua. Osa työntekijöistä on perehtynyt ikääntyneisiin erilaisten kurssien avulla tai he ovat olleet mukana erilaisissa toiminnallisissa ryhmissä. Arjen kehittämiseksi oli siis hyvät mahdollisuudet asukaslähtöisestä näkökulmasta, sillä pienetkin asiat ovat merkityksellisiä. Iän myötä laskeva toimintakyky asettaa toiminnalle ja sen suunnittelulle haasteita muiden erilaisten seikkojen lisäksi, mutta kokeileminen, havainnoiminen, kysyminen sekä avoin ajattelutapa mahdollistaa toimintakykyä tukevan toiminnan. Tärkeintä on pitää mielessä asukkaista lähtevät reaktiot, toiveet, mahdollisuudet sekä rajoitukset, jotka ohjaavat toimintaa eteenpäin.

Opinnäytetyön ohella saatujen tietojen perusteella rakennettu ja tavoiteltu Senioripäivätoiminta Eteva kuntayhtymän asumispalveluissa on kunnan maksamaa palvelua asumisen ohella, jonka takia toimintaa ei voitu aloittaa vain tarpeen ja kiinnostuksen pohjalta. Senioripäivätoimintaa suunniteltiin aluksi järjestettäväksi seitsemälle asukkaalle, mutta Kuntaneuvotteluissa keväällä 2009 selvisi, ettei se ole mahdollista. Kaksi asukasta sai omalta kotikunnaltaan suostumuksen Senioripäivätoiminnalle vuoden 2010 alusta. He olivat olleet mukana osallistujina toiminnassa hieman yli 6kk, ennen heille tehtyä Talking Mats-keskustelumaton tuella tehtyä haastattelua. Verrata ei suoranaisesti voi Senioripäivätoimintaa edeltävään haastatteluun, sillä menetelmä siinä oli eri. Havaittavissa oli kuitenkin menetelmien sopivuuden vaihtelu eri henkilöille. Molemmilla kerroilla haastattelut tehtiin ryhmäkodin yleisissä tiloissa, joissa oli läsnä muitakin ihmisiä

haastattelijan ja haastateltavan lisäksi. Tämän ei huomattu häiritsevän ensimmäisellä haastattelukerralla syksyllä 2009, mutta syksyllä 2010 toinen asukas häiriintyi selkeästi läsnä olleesta vauvasta, eikä malttanut keskittyä haastatteluun. Tämä olisi pitänyt huomioida ennen haastattelun aloittamista.

Vaikka opinnäytetyön tavoitteena ei ollut muokata tietojen perusteella asukkaille järjestettävään Senioripäivätoimintaan toimintaa, tapahtui se minun toimesta samalla. Opinnäytetyöhön kunnan kieltäytyminen vaikutti tutkimustehtävään selkeyttävästi, sillä alun perin suunnitelmissa oli myös olla toiminnassa ohjaajana mukana ja arvioida toimintaa tietyin väliajoin. Päätöksen tultua oli tärkeintä miettiä mikä on kaikille henkilöille ja tulevalle toiminnalle oleellista. Suunnitelmaksi muodostui aluksi havainnoida ja tutustua, jonka jälkeen opinnäytetyönä suunnitella erilaisia haastatteluja ja käyttää sopivimpia eri asukkaille ottaen huomioon erilaiset kommunikointi- ja ymmärrysvaikeudet. Samalla oli tärkeää valmistaa Senioripäivätoiminta-kansio, joka sisältää informaatiota toiminnasta, ideoita toimintaan sekä erilaisia käyttökelpoisia seuranta- ja arviointilomakkeita. Toiminnan seurannalle tehtiin ohjeistus, jonka tärkeimpinä kirjattavina aina toiminnan jälkeen on miten toiminta olisi voinut mennä paremmin, mitä mieltä asukkaat olivat toiminnasta ja tuliko heiltä toiveita toimintaan liittyen.

Haasteiksi olisi voinut tulla osallistumiseen liittyvien lupien saaminen asukkaiden omailta tai edunvalvojilta. Lupa-anomuksen ohkeen liitettiin kuitenkin tietoa opinnäytetyön tarkoituksesta, asukkaan osallistumisen merkityksestä sekä vapaaehtoisuudesta ja kieltäytymisen mahdollisuudesta. Opinnäytetyön tarkoituksena ei ole korostaa henkilöitä erillisinä persoonina, vaan toiveita ja mielenkiintoja käsitellään kaikkiin vaikuttavina. Näin varmistin, että kaikilla on tietoa aiheesta ja sen merkityksellisyydestä. Tarkoituksena ei ollut kuitenkaan pakottaa tai velvoittaa edunvalvojia tai läheisiä allekirjoittamaan lupaa, eikä ikääntyneitä kehitysvammaisia osallistumaan haastatteluihin.

Haastatteluiden haasteeksi olisi voinut muodostua tiedossa olevat ja mahdolliset kommunikaatio- ja ymmärrysongelmat. Ne huomioon ottamalla, käyttämällä erilaisia apuvälineitä ja ottamalla haastatteluihin mukaan tarvittaessa heille tuttuja ohjaajia auttoivat mielestäni haastatteluiden rauhallisuudessa ja onnistumisessa. Tärkeää oli mielestäni myös kahden puhuen kommunikoivan kanssa tutustuminen ennen haastatteluja, jolloin molemmat toivat omaa historiaa, toiveita sekä heille tärkeitä asioita luontevasti esille.

Tutustuminen ennen haastatteluja oli mielestäni tärkeää myös siinä mielessä, että oletukset olivat realistisia menetelmiä, aikaa tai ilmi tulevia asioita kohtaan. Haastattelut suoritettiin rauhassa asukkaiden omassa tahdissa, heille sopivana aikana ja heille annettiin mahdollisuus lopettaa haastattelu heti kun heidän mielenkiinto loppui tai he muusta syystä niin halusivat. Haastatteluja ei myöskään suoritettu virallisen haastattelun muodossa lomakkeiden kera, vaan haastattelut muistuttivat ennemminkin keskusteluja toista henkilöä kiinnostavista asioista. Keskustelunomaisuus mahdollisti mielestäni tasavertaisena haastattelutilanteessa olemisen, jolloin luonteva jutteleminen oli mahdollista.

Tärkeää opinnäytetyölle oli se, että sain osallistua keväällä 2009 sekä senioriverkostopalaveriin että esimiesten senioriverkostopalaveriin. Perehtyessäni samaan aikaan Senioripäivätoimintaan, sain mielestäni erittäin kattavan tietopaketin toiminnasta. Syksyllä 2009 järjestettiin Senioriverkostopäivä, johon osallistuin myös. Tärkeintä ohjaajille tarkoitetuissa senioriverkostopäivissä oli asioiden ja periaatteiden selkeyttäminen sekä vertaistuki. Ohjaajat kertoivat avoimesti toiminnastaan ja erilaisista kokeiluista. Heiltä sai myös hyviä vinkkejä erilaiseen luovaan toimintaan, jota voi soveltaa toimintakyvyn ja kiinnostusten mukaan.

Aineistoa kerätessä yllätyin kun asukkaat toivat esille esimerkiksi kiputiloja tai muita syitä minkä takia heidän ei ollut enää mahdollista tehdä samaa mitä aikaisemmin. Tähän uskon vaikuttaneen oma tasavertainen ja aito läsnäoloni tilanteessa, aito kuunteleminen ja huomioonottaminen, jotka kasvattivat luottamusta minun ja asukkaiden välille. Esi-merkkien ja esteiden esille tuominen ei ollut ennako-oletus.

Haastatteluja miettiessä, suunnitellessa ja toteuttaessa vakuutuin asukaslähtöisyyden, asukkaiden kunnioittamisen sekä huomioonottamisen tärkeydestä. Asukkaat vaikuttivat iloisilta kun heidän mielipiteitä kysyttiin ja ne kirjattiin merkityksellisinä ylös. Keskustellessa tuli välillä hetkiä, jolloin saattoi ilmetä hämmennystä siitä että toiveita ja unelmia kysyttiin. Arjessa oli myös mahdollista kysyä aina tarvittaessa ajatuksia tai kuulumisia, jos asukas näytti siltä, että hänellä on jotain sanottavaa.

Itse koin, että asukkaiden eläkkeelle jäädessä on tärkeää saada arjen toiminnan lisäksi täytettyä elämään pienenkin toiminnan muodossa. Pieni toiminta voi olla ystävän vierailu

asukkaan luona, päiväkahvit pihalla tai vain hetken lepo rauhallisessa ja turvallisessa ympäristössä. Elämän pienistä asioista nauttiminen on myös tärkeää, jonka huomaa kehitysvammaisten kanssa työskennellessä.

Opinnäytetyön aikana olisi ollut hyvä vielä useampia haastatteluja samoille henkilöille ja seurata niiden avulla lisääntykö haastateltavien esille tulevat asiat. Nyt kaikille henkilöille tehtiin haastattelua, joissa he saivat tuotua mielipiteitensä esille. Tarkoituksena opinnäytetyössä oli kuitenkin selvittää mielenkiintoja, toiveita sekä mahdollisia rajoitteita niin, että Senioripäivätoimintaa saatiin suunniteltua ja sen perusteella aloitettua. Senioripäivätoiminnan on tarkoitusta olla muokattavissa koko ajan asukkaiden mielenkiintojen, toimintakyvyn ja ryhmäkodin tilanteen mukaan. Senioripäivätoiminnan ohjaajien tulee siis olla havainnoivia ja vastaanottavia toiminnan aikana ja ryhmäkodin arjessa, jotta toimita muodostuu siihen osallistuvien asukkaiden kaltaiseksi.

Opinnäytetyölle oli tärkeää, että aihe lähti kehitysvammaisten ryhmäkodin työntekijöiltä yhdessä heidän asumispalveluiden esimiehen kanssa. Muokattavien ja yksinkertaisten haastatteluiden lisäksi oli tärkeää, että opinnäytetyön lisäksi suunniteltava toiminta on muokattavissa kaikille mahdolliseksi.

8 LÄHTEET

- Ahvenainen, Ossi – Ikonen, Oiva – Koro, Jukka 2001: Johdatus erityiskasvatuksen käytäntöön. Vantaa: Tummavuoren Kirjapaino Oy
- American Association on Intellectual and Developmental Disabilities. 2010. Verkkodokumentti. <<http://www.aaidd.org/>>. Luettu 24.9.2010.
- Anttila, Marja – Kupari, Tarja (toim.) 1993: Toivoa täynnä! Kehitysvammaisten kuntoutuksen verkostot – seminaari I. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Asumisen esimiesten senioriverkostopalaveri 12.3.2009, Eteva kuntayhtymä, Vantaa. Muistiinpanot. Julkaisematon.
- Dunderfelt, Tony 1997: Elämänkaaripsykologia. Lapsen kasvusta yksilön henkiseen kehitykseen. Porvoo: WSOY Kirjapainoyksikkö.
- Eloranta, Tuija – Punkanen, Tiina 2008: Vireään vanhuuteen. Helsinki, Tammi.
- Eteva kuntayhtymä. Verkkosivut. <<http://www.eteva.fi>> . Luettu 24.10.2010
- Heikkinen, Eino 2002: Sairauksista toimintakykyyn. Teoksessa Heikkinen, Eino - Marin, Marjatta (toim.): Vanhuuden voimavarat. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy. 13-34.
- Heikkinen, Riitta-Liisa 2002: Mielen voimavarat vanhetessa. Teoksessa: Heikkinen, Eino - Marin, Marjatta (toim.): Vanhuuden voimavarat. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy. 207-232
- Heikkinen, Riitta Liisa 2003: Gerontologinen hoitotyö. Teoksessa Heikkinen, Eino – Rantanen, Taina (toim.): Gerontologia. Tampere: Tammer-Paino Oy. 363-370.

- Heinola, Reija (toim.) 2007: Asiakaslähtöinen kotihoito. Opas ikääntyneiden kotihoidon laatuun. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Helin, Satu 2002: Palvelujärjestelmä iäkkään ihmisen voimavarojen tukijana. Teoksessa: Heikkinen, Eino - Marin, Marjatta (toim.): Vanhuuden voimavarat. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy. 35-68.
- Helin, Satu 2003: Palvelujärjestelmät toimintakykyisyyden ja selviytymisen edistäjänä. Teoksessa: Heikkinen, Eino – Rantanen, Tuija (toim.) 2003: Gerontologia. Tampere: Tammer-Paino Oy. 336-350.
- Huttunen, Riitta-Leena 1998: Itsetunto, mielenterveys ja ihmissuhteet. Jyväskylän yliopiston täydennyskoulutuskeskus. Turenki: Kirjapaino Jaarli.
- Jyrkämä, Jyrki 2003: Vanheneva yksilö, toimijuus ja toimintatilanteet. Teoksessa Heikkinen, Eino – Rantanen, Taina (toim.): Gerontologia. Tampere: Tammer-Paino Oy. 267–271.
- Jyrkämä, Jyrki 2008: Toimijuus, ikääntyminen ja arkielämä - hahmottelua teoreettis-metodologiseksi viitekehikseksi. Gerontologia 4/2008 190–202.
- Järveläinen, Irene – Vesala, Hannu 2006: Senioriklubi-toimintamalli. Julkaistu 3/2006. Vernerinet.net. Kehitysvamma-alan verkkopalvelu. Verkkodokumentti. Päivitetty 14.11.2007. <<http://verneri.net/yleis/tietopankki/ikaantyminen/toimintakyvyn-yllapito/senioriklubi.html>>. Luettu 5.4.2010.
- Järveläinen, Irene - Vesala, Hannu –Numminen, Heli – Ainali, Ilona 2005: Senioriklubiohjaajan opas. Helsinki: Kehitysvammaliitto ry.
- Kaski, Markus (toim.) - Manninen, Anja - Mölsa, Pekka – Pihko, Helena 2001: Kehitysvammaisuus. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Kaski, Markus (toim.) – Manninen, Anja – Pihko, Helena 2009: Kehitysvammaisuus. Helsinki: WSOY oppimateriaalit Oy.

Kehitysvammaisten tukiliitto ry 2010: Mitä on kehitysvammaisuus?. Verkkodokumentti. <http://www.kvtl.fi/sivu/kehitysvammaisuus>>. Luettu 22.9.2010

Kivelä, Marjatta – Kivelä, Sirkka-Liisa 1985: Aktivoiva vanhustenhoito. Helsinki: Painokaari Oy.

Korkiakangas, Pirjo 2002: Muistelusta voimavaroja vanhuuteen. Teoksessa: Heikkinen, Eino - Marin, Marjatta (toim.): Vanhuuden voimavarat. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy. 173-206.

Lait ja asetukset. 2010. Kehitysvammaisten tukiliitto ry. Verkkodokumentti. <http://www.kvtl.fi/sivu/Lait_ja_asetukset>. Luettu 5.4.2010

Launonen, Kaisa 2007: Vuorovaikutus – kehitys, riskit ja tukeminen kuntoutuksen keinoin. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Luoma, Minna-Liisa 2007: Ikääntyvien masennus. Teoksessa: Lehtoranta, Heini – Luoma, Marja-Liisa – Muurinen, Seija (toim.) 2007: Ikäihmisten laitoshoidon laadun kehittämishanke. Loppuraportti 2007. Stakesin raportteja 19/2007. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus ja kehittämiskeskus. Helsinki: Valopaino Oy. <<http://www.stakes.fi/verkkojulkaisut/raportit/R19-2007-VERKKO.pdf>>. 13

Marin, Marjatta 2003: Sosiaaliset verkostot. Teoksessa: Marin, Marjatta – Hakonen, Sinikka (toim.) 2003: Seniori ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Juva: WS Bookwell Oy. 72-93.

Noppari, Eija – Koistinen, Paula (toim.) 2005: Laatua vanhustyöhön. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Numminen, Heli – Vesala, Hannu T. – Ainali, Ilona – Järveläinen, Irene 2005: Ikääntyminen haasteena kehitysvammapalveluille. Kotu-raportteja. 6/2005. Ke-

hitysvammaliiton tutkimusyksikkö Kotu. Vaajakoski: Gummers Kirjapaino Oy.

Numminen, Heli 2006: Ikääntyminen. Vernerinet. Kehitysvamma-alan verkkopalvelu. Julkaistu 3/2006. Verkkodokumentti. Päivitetty 24.2.2010. <<http://verneri.net/yleis/tietopankki/ikaantyminen.html>>. Luettu 2.4.2010

Talking Mats-keskustelumatto tukee viestintää. 2009. Papunet. Yleiskieliset sivut. Verkkodokumentti. <<http://kehitysvammaliitto.fi/index.php?id=77&koulutus=31>>. Luettu 5.6.2010.

Peltonen, Marketta 2006: Loppuraportti Senioriklubiprojekti (nro 101). Projektin kesto 3.1.2005–31.5.2006. Siks mä oon niin hyvässä kunnossa kun mä siel klubissa käyn. Uudenmaan Erityispalvelut.

Portin, Petter 2003: Vanheneminen biologisena ilmiönä. Teoksessa: Heikkinen, Eino – Rantanen, Tuija (toim.) 2003: Gerontologia. Tampere: Tammer-Paino Oy. 302-312

Räty, Tapio 2002: Vammaispalvelut. Vammaispalvelujen soveltamiskäytäntö. Turku: Kirjapaino Grafia.

Ruoppila, Isto 2002: Psyykkisen toimintakyvyn tukeminen. Teoksessa: Heikkinen, Eino – Marin, Marjatta (toim.) 2002: Vanhuuden voimavarat. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy. 119-152.

Sarajärvi, Anneli – Tuomi, Jouni 2009: Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi

Senioriverkostopalaveri 2.3.2009, Eteva kuntayhtymä, Vantaa. Muistiinpanot. Julkaisematon.

Senioriverkostopalaveri 23.9.2009, Eteva kuntayhtymä, Porvoo. Muistiinpanot. Julkaisematon.

Seppälä, Juha 2010: Mitä kehitysvammaisuus on? Vernerinet Kehitysvamma-alan verkkopalvelu. Verkkodokumentti. Päivitetty 10.3.2010. <<http://verneri.net/yleis/kehitysvammaisuus/mita-kehitysvammaisuus-on.html>>. Luettu 22.9.2010

Siitonen, Juha 1999: Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulu: Oulun yliopisto. Verkkodokumentti. <<http://herkules.oulu.fi/isbn951425340X/html/index.html>>. Luettu 5.4.2010

Suomen perustuslaki 11.6.1999/731

Suominen, Merja 2003: Ravitsemus vanhenemisen tukena. Teoksessa: Heikkinen, Eino – Rantanen, Tuija (toim.) 2003: Gerontologia. Tampere: Tammer-Paino Oy. 379-394.

Tahvanainen, Sirpa 2004: Hiljainen ääni – kuka kuulee maentunutta vanhusta. Teoksessa: Kankare, Harri – Lintula, Hanna (toim.) 2004: Vanhuksen äänen kuuleminen. Tampere: Tammer-Paino Oy. 137-144.

Tedre, Silva 2003: Hoiva ja vanhuus. Teoksessa Marin, Marjatta – Hakonen, Sinikka (toim.) 2003: Seniori ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Juva: WS Bookwell Oy. 57-71.

Uudenmaan Erityispalvelut 2008: Senioriklubi. Verkkodokumentti <http://verneri.net/yleis/fileadmin/tiedostot/muut/hyvat_kaytannot/senioriklubi.pdf>. Luettu 28.10.2010

Viitala, Sara - Wiinikka, Tytti - Åkerblom, Satu 2007: Parempaan kehitysvammaisten asumiseen. Viiden asumisyksikön arviointi. Ympäristöministeriö, Suomen

ympäristö 43/2007. Helsinki: Edita Oy. Verkkodokumentti <<http://www.ymparisto.fi/download.asp?contentid=77582&lan=FI>>. Luettu 5.4.2010.

Ylilahti, Minna 2008: Omaelämäkerrallinen toimijuus. Mennyttä ja tulevaa tässä ja nyt. Gerontologia 4/2008: 238–247.